



La lutte contre le Gaspillage Alimentaire



Qu'est ce que le gaspillage alimentaire?

Qu'il s'agisse de la boîte de lardons cachée au fond du frigo ou des yaourts qui ont passé leur date limite de consommation (DLC), chaque année nous jetons en moyenne 20 kg de nourriture par personne. Parmi ces 20 kg, 7 kg sont des produits non déballés et non consommés [Modecom 2007 de l'ADEME]. Ceci n'est que la partie émergée de l'iceberg car la FAO (Food and Agriculture Organization) estime que du champ à l'assiette, c'est un tiers des denrées alimentaires qui sont perdues.

Ce gaspillage de nourriture constitue tout d'abord un scandale éthique et social dans la mesure où la souveraineté et la sécurité alimentaire ne sont pas assurées, ni dans le monde ni même en France. Le scandale est aussi économique car ce gaspillage a un coût. Ce gaspillage a aussi des impacts très importants sur l'environnement car il s'accompagne d'un gaspillage inutile de ressources et de pollutions.



Je cuisine les restes

Je fais une liste de courses, j'achète en fonction de mes besoins réels et je ne me laisse pas tenter !



J'emporte mon cabas ou panier et je privilégie les produits locaux, de saison et peu emballés.



Je fais attention aux dates de péremption et respecte la chaîne du froid.



Je range mes produits en fonction des dates de péremption, des zones et je vérifie la température de mon réfrigérateur.



En France, nous jetons par foyer en moyenne 400 euros de nourriture encore consommable !

Conseils pour ne plus gaspiller:

1. Je ne pars pas sans ma liste de courses. Les supermarchés sont conçus pour nous faire acheter un maximum de denrées alimentaires. S'en tenir à sa liste, c'est limiter le risque d'acheter du superflu.
2. Je choisis des quantités adaptées à mes besoins en prévoyant mes menus.
3. Je fais mes courses au fur et à mesure, notamment pour les produits frais. Je privilégie le commerce de proximité et je fais attention aux dates de péremption.
4. J'entrepose mes aliments dans des endroits adéquats (ex : les pommes de terre dans le noir pour éviter qu'elles ne germent).
5. J'utilise les produits stockés au réfrigérateur en suivant la règle du « premier entré, premier sorti ».
6. J'utilise la congélation comme technique de stockage et j'entrepose les fruits et légumes dans le bac de mon réfrigérateur pour les garder plus longtemps.
7. J'achète des paniers bio en m'approvisionnant auprès d'un agriculteur bio.
8. Je limite la perte liée à des critères trop exigeants de présentation dans les unités de production industrielle (couleur, texture, calibre). Grâce au système de précommandes, les agriculteurs bio évitent la surproduction en ne produisant que la quantité demandée.
9. Je cuisine les bonnes quantités. Dans le doute, je pèse les aliments ou j'utilise un verre gradué.
10. Je garde et j'accommode les restes. Je les conserve dans des boîtes plastiques et les utilise le lendemain ou le surlendemain en composant de nouveaux menus. Si je suis à court d'idées, la soupe reste un incontournable.
11. Je fais des économies en achetant en fin de marché les fruits abîmés que je transforme en coulis de tomates, en compotes de pommes, en salades de fruits, ou encore en crumbles.
12. J'apprends à conserver mes aliments sans prendre le moindre risque sanitaire (boîte en plastique). Il existe différentes techniques pour conserver les fruits de son jardin une bonne partie de l'hiver, la conserve étant l'un des procédés les plus connus.
13. Je sais faire la distinction entre Date Limite de Consommation (DLC) et la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO).
14. Je pousse la porte des magasins de déstockage alimentaire.
15. Je diminue ma consommation. Pensez aux morceaux de pain qui restent sur le plateau de la cantine à la fin du repas.

